

# Gezonde fijne keuken

## Citation for published version (APA):

Hemker, H. C. (1978). Gezonde fijne keuken: Einde en begin. *Hart Bulletin*, 9(April), 45-46.

## Document status and date:

Published: 01/04/1978

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

## Gezonde fijne keuken: einde en begin

Dit artikel is voorlopig het laatste in de reeks „Gezonde fijne keuken”. Dat is dan het einde van een begin dat, moet ik zeggen, ons een beetje overdonderd heeft. Wij dachten wel dat het ideeetje van de „cuisine sage”, de gezonde fijne keuken, levensvatbaar zou zijn, maar we hadden nooit verwacht dat we de storm van interesse zouden losmaken die de laatste maanden ons deel is geworden.

Dagblad, weekblad, radio en televisie hebben erover geschreven en schrijven er nog over. De telefoon bij Jacques staat niet stil. Dat is wel een bewijs dat onze benaderingswijze: „in de eerste plaats lekker, en in de tweede plaats niet ongezond”, de mensen aanspreekt. De laatste tijd zijn we daarbij natuurlijk geweldig geholpen door Meijler. De discussie die hij heeft losgemaakt, heeft direct betrekking op hetgeen waar wij mee bezig zijn en dat verhoogt de belangstelling ten zeerste.

Wij kunnen Meijler natuurlijk wel verketteren – noch op wetenschappelijke gronden noch wegens zijn (gebrek aan) inzicht in de massapsychologie zie ik redenen om hem te verdedigen –, maar we mogen niet over het hoofd zien dat hij bij het publiek duidelijk weerklank heeft gevonden. Wij zouden al even slechte psychologen zijn als hij, wanneer we daaraan voorbij gingen.

Voor heel veel mensen is goed eten een essentieel onderdeel van de kwaliteit van hun leven, een maaltijd een gewaardeerd rustpunt in de dag en de bevrediging van een basale behoefte die verder gaat dan het stillen van honger. Wij vergissen ons als we denken dat we

met rationele argumenten, zelfs als die hun kracht ontleenen aan een sterftecijfer, veel aan een eetpatroon zouden kunnen veranderen. Hoe nauw het eten met de niet-rationele belevingswereld verbonden is, blijkt wel uit het feit dat er praktisch geen levensovertuiging of godsdienst is die niet zijn voedselwetten kent. De keuze tussen „niet lekker of ongezellig en gezond”, of „lekker en gezellig, maar op den duur fataal”, is daarom helemaal geen keuze. Op den duur fataal is nl. een argument dat emotioneel nauwelijks meetelt (vergelijk roken!), terwijl lekker en gezellig hier en nu bijdragen tot de kwaliteit van het bestaan. Je hele leven rauwe wortelen met becel eten alleen om statistisch 5 of 15 jaar ouder te worden is geen reële propositie. Je mag m.i. mensen inderdaad een essentieel stukje levensgeluk niet afnemen – of het zelfs maar verdacht maken – op basis van statistische overwegingen. De kwaliteit van het leven is zeker zo belangrijk als de duur. Een en ander is samen te vatten in de oude grap: dikke mensen leven korter maar ze eten langer.

Meijlers probleem is wel degelijk het onze. Zwart-wit gesteld dit: om tussen slecht en lekker, of goed en niet lekker te kiezen moeten er keiharde argumenten op tafel worden gelegd. Meijlers oplossing – nee, dat niet, maar wel de conclusie die het publiek uit Meijlers presentatie heeft getrokken – het Meijler-effect dus is: die keiharde argumenten zijn er niet, dus dan maar slecht en lekker.

### Creatiever

Ik geloof dat onze oplossing creatiever is. In al zijn eenvoud: goed en lekker. Niet dat dat zo wereldschokkend is, maar het verschil met vroegere pogingen zit hem in de benadering, in de accentverschuiving van

\* Afd. Biochemie, Rijksuniversiteit Limburg, Maastricht

„goed maar toch lekker” naar „lekker, maar toch goed”. Ieder dieetkookboek, het kookboek van de Hartstichting etc., stelt de medische eisen primair en probeert een en ander daarna nog zo lekker mogelijk te maken. Het gevolg is dat iedereen ervan overtuigd is dat het produkt gezond is, maar dat lang niet iedereen er zeker van is dat het ook lekker is. Wij benaderen het probleem vanuit de culinaire sfeer, thuis of in het toprestaurant. Dat schept een terecht vertrouwen in de smaakwaliteiten terwijl het verminderde aantal calorieën, grammen verzadigd vet en cholesterol wel uit het ingrediëntenlijstje blijkt. Ik geef hier geen uitgebreide berekeningen, maar een diner volgens de cuisine sage bevat gemiddeld 50% van de normale hoeveelheid vet en minder dan 25% van het cholesterol.

Wij hebben duidelijk iets losgemaakt dat aanspreekt. Het was leuk de eerste voorbeelden in het Hart Bulletin te publiceren. Te zijner tijd zullen wij het idee in ons kookboek verder uitgewerkt voorleggen. Het zal blijken dat de cuisine sage berust op het creatief toepassen van enkele eenvoudige principes en dat een zekere keukentechniek, een zekere handigheid en wat plezier in het koken er erg bij helpen. Het woord is dan nu ook aan de koks en de huismoeders, want die moeten het uiteindelijk uitvoeren. Maar vooral ook aan de huisgenoten en het publiek, want die moeten erom vragen.

Er kan en moet aan de praktische uitvoering van de cuisine-sagerecepten vast nog veel worden verbeterd. Dat het in principe mogelijk is lekker en gezond te koken, ook in de haute cuisine, hebben we nu laten zien. Daarom is dit stukje het einde van een begin.

Als slotakkoord krijgt U hier een van de recepten zoals die in ons kookboek zullen verschijnen. Zoals U ziet geven wij eerst de klassieke bereiding en duiden daarna aan hoe die gevarieerd kan worden om het recept magerder te maken.

#### **Coquelets des Quatre-Voleurs (Haantjes in azijn)**

Azijn in de keuken is net zoiets als de trompet in de muziek. Bij bepaalde gerechten is het haast altijd nodig. Een salade zonder azijn is als een mars zonder trompetten: het kan wel, maar het blijft een uitzondering. Azijn bij het gevogelte is zoiets als de trompet bij ka-

mermuziek: het komt soms voor, en als het goed toegepast wordt is het prachtig, maar het blijft een waagstuk.

#### **Ingrediënten:**

2 jonge haantjes van 500 à 600 gram  
1 dl droge witte wijn  
een scheut cognac  
voortreffelijke mosterd  
exquise azijn  
tomatenpuree  
1 ei  
room.

#### **Klaarzetten:**

het geel van het ei, verdund met een scheut room  
de witte wijn waarin een lepel tomatenpuree en een lepel mosterd  
een snufje cayennepeper en wat paprika.

#### **Werkwijze:**

1. De haantjes bruinbraden in een bodempje olie en apart zetten.
2. Vier teentjes knoflook licht fruiten in dezelfde olie. Dan 1 dl azijn toevoegen en tot de helft laten inkoken.
3. De haantjes in de vloeistof doen, de wijn met kruiden en drie eetlepels tomatenpuree toevoegen en alles in een dichte pan 45 minuten zachtjes laten sudderen.
4. De haantjes eruit halen en warm houden.
5. Van het vuur de saus binden met het room-eigeel mengsel. Niet meer laten koken. Over de haantjes gieten.

**Verstandige variant** (de cijfers verwijzen naar de overeenkomstige punten bij „werkwijze”)

1. De haantjes op een rooster in een hete oven plaatsen en tot goudbruin laten kleuren. Na 5 minuten de haantjes op verschillende plaatsen inprikken, dan loopt er veel vet uit.
2. De azijn met fijngeknepen knoflook tot de helft laten inkoken. De haantjes erin doen en verder te werk gaan als boven.
4. Eventueel vet van de vloeistof scheppen.
5. De saus binden met wat maizena en enkele minuten laten doorkoken. Van het vuur een lepel zure room toevoegen.